

Планируемые предметные результаты освоения учебного материала

Класс: 7 «А»

Учитель физической культуры - Гайнутдинов Радик Саитдинович

Количество часов

Всего 105 часов, в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе

1. Стандарта основного общего образования по физической культуре

2. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

3. Учебник для общеобразовательных организаций 4-е издание. учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2015

Данная рабочая программа по физической культуре 6 класса составлена на основании следующих документов:

-Программа основного общего образования Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2016.

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Алексеевская СОШ №2» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан
- Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Алексеевская средняя общеобразовательная школа №2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2018 – 2019 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №1, от 31 августа 2018 года).

-Учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья, предоставившее медицинскую справку , подготавливают проекты ,рефераты, участвуют в судействе, помогают учителю в проведение урока , за которые также получают оценки.

-В связи с плохими погодными условиями(низкая, высокая температура воздуха, дождь, сильный снегопад, сильный ветер,) либо другие причины, из за которых учитель не может провести занятия в соответствии с рабочей программой, преподаватель вправе провести урок из своей рабочей программы по своему усмотрению.

Требования к уровню подготовки выпускника 7 класса

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание программы

Основы физической культуры и здорового образа жизни (В процессе урока)

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни,

профилактике вредных привычек.

Олимпийские игры древности и современности.

Физические качества.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (В процессе урока)

Комплексы гимнастики для глаз.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата,

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность. 105 часов

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*). **6 часов**

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. **15 часов**

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. **19 часов**

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. **17 часов**

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе. **31 час**

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. **8 часов**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта. **9 часов**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

| № | Тема урока | Виды учебной деятельности учащихся | Дата проведения урока | |
|---|--|--|-----------------------|-------------------|
| | | | Планируемые сроки | Фактические сроки |
| 1 | Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика.</i> Спортивная ходьба до 15 мин. | Инструктаж по ТБ. Спортивная ходьба до 15 мин., специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | 4.09 | |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика.</i> Спортивная ходьба. Кроссовый бег до 15 мин | Спортивная ходьба, кроссовый бег до 15 мин. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | 6.09 | |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Кроссовый бег до 20 минут (прыжковая подготовка). | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину | 7.09 | |
| 4 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Бег на короткие дистанции (высокий и низкий старт с последующим ускорением). Метание малого мяча с места. | Высокий и низкий старт с последующим ускорением, специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | 11.09 | |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика.</i> Метание малого мяча (с трех шагов разбега). <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест 30 метров. | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование. | 13.09 | |
| 6 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Эстафетный бег (передача эстафеты). <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Метание малого мяча (на дальность). | Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов | 14.09 | |

| | | | | |
|----|---|--|-------|--|
| 7 | <p>Основы физической культуры и здорового образа жизни. Олимпийские игры древности и современности.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Легкая атлетика Спринтерский бег (финиширование) Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест 60 метров.</p> | <p>Высокий старт 15–30 м, Финиширование.</p> <p>Специальные беговые упражнения. ОРУ.</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростных качеств.</p> | 18.09 | |
| 8 | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Легкая атлетика Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Прыжок в длину с места.</p> | <p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Терминология прыжков в длину</p> | 20.09 | |
| 9 | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Легкая атлетика Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.</p> | <p>Бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ.</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Прыжок в длину с 7–9 шагов</p> | 21.09 | |
| 10 | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Легкая атлетика. Эстафетный бег, передача эстафеты. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.</p> | <p>Специальные беговые упражнения. ОРУ.</p> <p>Эстафеты. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега.</p> | 24.09 | |
| 11 | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Легкая атлетика Прыжок в длину с разбега (способом «прогнувшись»).</p> | <p>Прыжок в длину с разбега (способом «прогнувшись»).</p> | 27.09 | |
| 12 | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Легкая атлетика Прыжок в высоту (разбег и вылет). Кроссовая подготовка.</p> | <p>Прыжок в высоту (разбег и вылет). Кроссовая подготовка.</p> | 28.09 | |
| 13 | <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Легкая атлетика Бег на длинные дистанции (кросс 1500 метров, прыжковая подготовка).</p> | <p>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Бег на длинные дистанции (кросс 1500 метров, прыжковая подготовка); специальные беговые упражнения. ОРУ.</p> | 1.10 | |
| 14 | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Легкая атлетика Бег на длинные дистанции</p> | <p>Легкая атлетика Бег на длинные дистанции (с преодоление</p> | 4.10 | |

| | | | | |
|----|--|--|-------|--|
| | (с преодоление препятствий). <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Подтягивание. зачет. | препятствий).зачет. | | |
| 15 | Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол Технические приемы (упражнения без мяча). | Инструктаж по ТБ. Ознакомление с правилами игры в мини-футбол | 5.10 | |
| 16 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол Технические приемы (ведение мяча внутренней и внешней частью стопы, жонглирование мячом). | Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча | 9.10 | |
| 17 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол Технические приемы (удары с места по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы). | Техника игры в мини-футбол. Удары ногой | 11.10 | |
| 18 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол Технические приемы (остановка катящегося мяча, вбрасывание мяча из-за боковой линии стоя на месте). | Техника игры в футбол. Удары ногой | 12.10 | |
| 19 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол Тактические действия (двусторонняя игра по упрощенным правилам). | Тактика игры в футбол. Взаимодействие игроков. | 16.10 | |
| 20 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол Технические приемы (с мячом и без мяча, финты). | Тактика игры в футбол. Взаимодействие игроков. | 18.10 | |
| 21 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплекс гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Элементы техники национальных видов спорта (бадминтон: упражнения с воланом индивидуально и в парах). Подвижные игры. | ОРУ. Подвижные игры | 19.10 | |
| 22 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Элементы техники национальных видов спорта (бадминтон: упражнения с ракеткой, с воланом и ракеткой). | Техника игры в бадминтон | 23.10 | |
| 23 | Спортивно-оздоровительная деятельность. | Техника игры в бадминтон | 25.10 | |

| | | | | |
|----|---|---|-------|--|
| | <i>Элементы техники национальных видов спорта (бадминтон: жонглирование; удары справа, сверху).</i> | | | |
| 24 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Элементы техники национальных видов спорта (бадминтон: удары слева, снизу; подача).</i> | Техника игры в бадминтон | 26.10 | |
| 25 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Элементы техники национальных видов спорта (бадминтон: удары открытой и закрытой стороной ракетки).</i> | Техника игры в бадминтон | 30.10 | |
| 26 | Основы физической культуры и здорового образа жизни. Физические качества. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Элементы техники национальных видов спорта (бадминтон: удары в прыжке; правила игры в бадминтон).</i> | Слушание учителя. Техника игры в бадминтон | 8.11 | |
| 27 | Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения (строевые упражнения).</i> | Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | 9.11 | |
| 28 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед ноги с крестно. (строевые упражнения, выполнение команд «Пол-оборота направо», «Пол-оборота налево»)</i> | Выполнение упражнения - кувырок вперед ноги с крестно. Выполнение строевых команд | 13.11 | |
| 29 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Акробатические упражнения и комбинации. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полу шпагат.</i> | Выполнение упражнения - кувырок вперед, стойка на лопатках (мальчики), кувырок назад в полу шпагат (девочки). Развитие координации. | 15.11 | |
| 30 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на лопатках. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест наклон вперед.</i> | Совершенствование стойки на лопатках, тест наклон вперед. | 16.11 | |
| 31 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> | Выполнение упражнений - кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), | 20.11 | |

| | | | | |
|----|--|---|-------|--|
| | <i>Мальчики:</i> кувырок вперед в стойку на лопатках. <i>Девочки:</i> кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом 180° | кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом 180°. | | |
| 32 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> <i>Мальчики:</i> кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением. <i>Девочки:</i> кувырок вперед ноги с крестно поворотом 180°. | Выполнение упражнений - кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением (мальчики) и кувырок вперед ноги с крестно поворотом 180°. | 22.11 | |
| 33 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i> <i>Мальчики:</i> перекат вперед в упор присев. <i>Девочки:</i> перекат вперед в упор присев. | Выполнение упражнения - перекал вперед присев (мальчики), перекал вперед в упор присев (девочки). Эстафеты. | 23.11 | |
| 34 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</i> <i>Мальчики:</i> из виса стоя прыжком в упор. <i>Девочки:</i> наскок в упор на нижнюю жердь. | Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | 27.11 | |
| 35 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</i> <i>Мальчики:</i> из размахивания подъем разгибом (из виса подъем силой). <i>Девочки:</i> махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. | 29.11 | |
| 36 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Опорный прыжок</i> (наскок на мостик, отталкивание). | Выполнение упражнения - наскок на мостик и отталкивания | 30.11 | |
| 37 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Опорный прыжок</i> <i>Мальчики:</i> согнув ноги. <i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь. Учет наклон вперед из положения стоя. | Выполнение упражнения - опорного прыжка согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). Учет наклон вперед из положения стоя | 4.12 | |
| 38 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Опорный прыжок</i> <i>Мальчики:</i> согнув ноги. <i>Девочки:</i> прыжок ноги врозь. | Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. | 6.12 | |
| 39 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лазание по канату.</i> <i>Мальчики:</i> лазание по канату в три приема. <i>Девочки:</i> упр. на бревне (ходьба с различной амплитудой). | Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. | 7.12 | |
| 40 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лазание по канату.</i> <i>Мальчики:</i> лазание по канату в два приема. <i>Девочки:</i> упр. на бревне (передвижение приставными | Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей | 11.12 | |

| | | | | |
|----|---|--|-------|--|
| | шагами). | | | |
| 41 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Мальчики:</i> лазание по канату в два приема. <i>Девочки:</i> упр. на бревне (передвижение танцевальными шагами). | Разминка. ОРУ. Выполнение упражнений – лазание по канату (мальчики), передвижение танцевальными шагами на бревне | 13.12 | |
| 42 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Мальчики:</i> брусья наскок в упор, хождение на руках. <i>Девочки:</i> упр. на бревне (подскоки в полу присед). Аэробика. | Выполнение упражнений - на брусьях (мальчики) и упражнения на бревне (девочки). Разминка. ОРУ. | 14.12 | |
| 43 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Мальчики:</i> брусья, соскок углом. <i>Девочки:</i> передвижения на бревне. | Выполнение Упражнения на брусьях (мальчики) и упражнения на бревне (девочки). Разминка. ОРУ. | 18.12 | |
| 44 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Упражнения и композиции ритмической гимнастики (аэробика, формирование осанки с элементами йоги).</i> | ОРУ с предметами. Развитие координации. | 20.12 | |
| 45 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Упражнения и композиции ритмической гимнастики (аэробика, танцевальные движения)</i> | ОРУ с предметами. Развитие координации. | 21.12 | |
| 46 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Упражнения и композиции ритмической гимнастики (аэробика, танцевальные движения). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Тест подтягивание.</i> | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно, подтягивание. ОРУ с предметами. Развитие координации. | 25.12 | |
| 47 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастическая полоса препятствий</i> | Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | 10.01 | |

| | | | | |
|----|---|---|-------|--|
| 48 | <p>Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (имитационные упражнения лыжных ходов).</p> | Слушание учителя | 11.01 | |
| 49 | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (повторить скользящий шаг).</p> | Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов. | 15.01 | |
| 50 | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (попеременный двушажный ход).</p> | Прохождения дистанции 2 км. попеременным двушажным ходом | 17.01 | |
| 51 | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i> Одновременный бесшажный ход.</p> | Совершенствовать технику одновременных бесшажных ходов. Пройти на скорость 1 км. | 18.01 | |
| 52 | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (прохождение дистанции 2 км).</p> | Повторение лыжных ходов на дистанции 2км, переход с одного хода на другой. | 22.01 | |
| 53 | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков, подъемов (подъем «полу ёлочкой»; совершенствование попеременного 2-хшажного хода)</p> | Уметь выполнять спуски, подъемы, совершенствование попеременного 2-хшажного хода | 24.01 | |
| 54 | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (прохождение дистанции 2,5 км)</p> | Совершенствовать технику лыжных ходов. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 2,5 км. | 25.01 | |
| 55 | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков, подъемов, торможений (торможение «плугом»; подъем «елочкой»).</p> | Учить торможению плугом, совершенствовать подъем «елочкой». | 29.01 | |
| 56 | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (обучение одновременному двушажному ходу).</p> | Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный двушажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью. | 31.01 | |
| 57 | <p>Основы физической культуры и здорового образа жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.</p> | Слушание учителя. | 1.02 | |

| | | | | |
|----|--|--|-------|--|
| | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (прохождение дистанции 3 км) | Повторение лыжных ходов на дистанции 3км, переход с одного хода на другой. | | |
| 58 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов (подъем «полу ёлочкой»; подвижные игры на лыжах). | Совершенствовать подъем «полу ёлочкой», подъёмы и спуски в парах и тройках за руки. | 5.02 | |
| 59 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (прохождение дистанции 4 км). | Повторение лыжных ходов на дистанции 4 км, переход с одного хода на другой. | 7.02 | |
| 60 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (попеременный двушажный ход, постановка палок). | Совершенствование попеременного двушажного хода, постановка палок | 8.02 | |
| 61 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (постановка палок в одновременном бесшажном ходе). | Совершенствование одновременного бесшажного хода, постановка палок. | 12.02 | |
| 62 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Прохождение дистанции 2 км на результат. Зачет. | Повторение основных способов передвижения на лыжах, прохождение дистанции 2 км на результат. | 14.02 | |
| 63 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений (торможение «плугом»; повороты переступанием). | Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом. | 15.02 | |
| 64 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжная подготовка.</i> Основные способы передвижения на лыжах (прохождение дистанции 5 км). | Повторение лыжных ходов на дистанции 5 км, переход с одного хода на другой. | 19.02 | |
| 65 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы (специальные упражнения без мяча; стойка волейболиста). | Практическая работа Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя | 21.02 | |

| | | | | |
|----|--|---|-------|--|
| | | прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | | |
| 66 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы (специальные упражнения без мяча ; перемещение в стойке). | Практическая работа Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 22.02 | |
| 67 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы (передача двумя руками сверху на месте). | Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности | 26.02 | |
| 68 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (подвижные игры с элементами волейбола). | Стойки и передвижение игрока. | 28.02 | |
| 69 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (передача двумя руками сверху в парах). | Стойки и передвижение игрока. Передача мяч сверху двумя руками в парах. | 1.03 | |
| 70 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (прием мяча снизу двумя руками над собой). | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. | 5.03 | |
| 71 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку). | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку в парах. Эстафеты. | 7.03 | |
| 72 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (нижняя прямая подача с 3-6 м) | Нижняя прямая подача мяча. | 8.03 | |
| 73 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (нападающий удар из 3 зоны). | Прямой нападающий удар из 3 зоны. | 12.03 | |
| 74 | Основы физической культуры и здорового образа жизни. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | Стойки и передвижение игрока. Одиночное блокирование | 14.03 | |

| | | | | |
|----|---|--|-------|--|
| | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (индивидуальные тактические действия; одиночное блокирование). | | | |
| 75 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Волейбол.</i> Технические приемы и тактические действия (волейбол по упрощенным правилам). Зачет. | Зачет. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 15.03 | |
| 76 | Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (правила игры в баскетбол). | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты. Правила игры в баскетбол | 19.03 | |
| 77 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (ведение мяча; ведущей и не ведущей руками по прямой). | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. | 21.03 | |
| 78 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (вырывание и выбивание мяча). | Баскетбольные обманные движения. Финты. Способы обыгрывания соперника, с сопротивлением и без. В правую и в левую сторону. Упражнения с мячом. | 22.03 | |
| 79 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (бросок одной рукой от плеча в движении). <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> Тест поднимание туловища. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Тестирование. | 2.04 | |
| 80 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (бросок после двух шагов с места). | Бросок баскетбольного мяча с двух шагов после ведения и с места. техника броска с двух шагов. Отработка два шага. Упражнения с мячом. | 4.04 | |
| 81 | Спортивно-оздоровительная | Бросок с двух шагов слева | 5.04 | |

| | | | | |
|----|---|--|-------|--|
| | деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (бросок в два шага после ведения). | и справа, левой и правой рукой в парах на месте и в движении. сопротивлением и без. | | |
| 82 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (бросок стоя на месте; штрафной бросок). | Бросок баскетбольного мяча по кольцу с места. беговая разминка. ОРУ. Эстафеты. Техника броска. Прямой бросок и с отскоком от щита. | 9.04 | |
| 83 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (игра по правилам; комбинации из освоенных элементов техники передвижений). | Совершенствование баскетбольных обманные движения. Финты. Способы обыгрывания соперника, с сопротивлением и без. Упражнения с мячом. | 11.04 | |
| 84 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия; позиционное нападение 5:0 без изменений позиций игроков). | Позиционное нападение 5:0 без изменений позиций игроков. Развитие координационных способностей. | 12.04 | |
| 85 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия; позиционное нападение 5:0 с изменением позиций игроков). | Позиционное нападение 5:0 с изменением позиций игроков. Развитие координационных способностей. | 16.04 | |
| 86 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Простейшие приемы самомассажа. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (игра по правилам баскетбола). | ОРУ. Упражнения с мячом. Ведение в парах. Эстафеты. | 18.04 | |
| 87 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия; нападение быстрым прорывом 1:0). | Взаимодействия игроков в парах и тройках. Упражнения с мячом. Беговая разминка. ОРУ. | 19.04 | |
| 88 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и тактические действия (групповые тактические действия; нападение быстрым прорывом 1:0). | Взаимодействия игроков в парах и тройках. Упражнения с мячом. Беговая разминка. ОРУ. | 23.04 | |
| 89 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Баскетбол</i> Технические приемы и | Способы обыгрывания соперника, с сопротивлением и без. В | 25.04 | |

| | | | | |
|----|---|---|-------|--|
| | тактические действия (учебная игра в баскетбол, правила стритбола. | правую и в левую сторону. Упражнения с мячом. Правила игры в стритбол | | |
| 90 | Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. Основные способы плавания Кроль на груди (имитационные движения для освоения техники плавания). | Инструктаж по ТБ. Слушание учителя. Изучение основных способов плавания | 26.04 | |
| 91 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Основные способы плавания Кроль на груди (скольжение, согласование работы рук и дыхания).теория | Слушание учителя. | 30.04 | |
| 92 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Основные способы плавания Кроль на груди (кроль на груди).теория | Слушание учителя | 2.05 | |
| 93 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Основные способы плавания Кроль на груди и спине. теория | Слушание учителя | 3.05 | |
| 94 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Основные способы плавания Кроль на груди (старт с бортика, повороты).теория | Слушание учителя | 7.05 | |
| 95 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Основные способы плавания Кроль на груди и спине (старт из воды)теория | Слушание учителя | 9.05 | |
| 96 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность . Основные способы плавания Кроль на груди и спине теория | ОРУ. Слушание учителя | 10.05 | |
| 97 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Основные способы плавания Кроль на груди и спине (проплывание отрезков). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). теория | ОРУ. Плавание под водой. Скоростной старт и дистанция 50м кролем. Правильно дышать во время скоростного плавания. | 14.05 | |
| 98 | Основы физической культуры и здорового образа жизни. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика Бег на короткие дистанции (бег | Практическая работа | 16.05 | |

| | | | | |
|-----|--|---|-------|--|
| | 30м) | | | |
| 99 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Бег на короткие дистанции (бег с ускорением до 80 метров, встречные эстафеты). Зачёт. | Зачёт. Специальные беговые упражнения. | 17.05 | |
| 100 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Бег на средние дистанции (бег с преодолением препятствий), | Специальные беговые упражнения. | 21.05 | |
| 101 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Кроссовая подготовка Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Кросс 1500 метров. | Практическая работа | 23.05 | |
| 102 | Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> Кроссовая подготовка Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Кросс 1500 метров.зачет. | Итоговый Зачёт. | 24.05 | |
| 103 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основы туристской подготовки. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> (подвижные игры). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Метание малого мяча на дальность. | Метание малого теннисного мяча на дальность. Техника метания. Разбег и бросок. Разминка. Бег по кругу. ОРУ. | 28.05 | |
| 104 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основы туристской подготовки. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> (подвижные игры). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Метание малого мяча на дальность. | Метание малого теннисного мяча на дальность. Техника метания. Разбег и бросок. Разминка. Бег по кругу. ОРУ. | 30.05 | |
| 105 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основы туристской подготовки. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Легкая атлетика</i> (подвижные игры). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных | Прыжки в длину с места. прыжковые упражнения. Беговая разминка. | 31.05 | |

